

本郷 公民館だより

平成30年度 Vol. 4

TEL 56-3223

8月に入り、子供たちは夏休み真っ只中ですね。今年は7月から猛暑となっておりますが、体調面に気をつけ、楽しい夏をお過ごしください。

公民館では、来月の「みんなの運動会」へ向けての準備を行っております。今年度もたくさんの方のご参加お待ちしております。

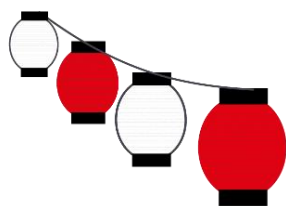


成人講座


本郷はだつ塾

7月10日(火)に福島県栄養士会の小野知恵さんを講師にお迎えし、「カラダづくりと栄養」について講演していただきました。

まず、カラダづくりに必要な栄養素についてお話いただきました。人のカラダは水分と脂肪を除くとほとんどが「たんぱく質」からできているそうです。たんぱく質の働きや、必要量、たんぱく質を多く含む食品などを教わりました。ほかに、糖質やビタミン、ミネラルの栄養素のお話や、バランスのとれた食事がカラダづくりに重要だというお話もいただきました。カラダに必要な栄養を積極的に取り入れ、丈夫なカラダづくりを心がけたいと思いました。



成人講座「本郷はだつ塾」では、塾生を随時募集しております！お気軽にお問い合わせください。



放課後子ども教室

Go 郷寺子屋

7月の活動も、七夕飾りやニュースポーツ、花いっぱい運動、茶道教室、ハーモニーほんごうでの活動と様々でした。子どもたちは活動内容によって、得意不得意があるようですが、それでもいろんなことに頑張って取り組んでいる姿が見られます。地域の方々にもご協力いただきながら、楽しい活動ができました。

夏休み中の教室はお休みになりますが、2学期からまた楽しい活動を計画しています！夏休み明け、また元気な子どもたちに会えることをスタッフ一同楽しみに待っています。



七夕



ニュースポーツ



花植え



茶道



ハーモニーほんごう